

平成20年度 こころの健康相談

行方市では、こころの悩みを抱える方のために、毎月「こころの健康相談」を実施しております。ひとりで悩まずに早めに相談してください。

【相談内容】

- ★ちょっとしたことで、くよくよしてしまう
- ★最近よく眠れない
- ★気持ちが沈んで何もやる気がしない
- ★家に閉じこもっている
- ★お酒が止められない（アルコール依存症）
- ★ひどく怒りっぽく、暴力をふるう
- ★イライラして集中できない
- ★最近、わけのわからないことを言うようになった
等どんなことでも結構です。お気軽にご相談ください！！

【相談日程】

場 所	時 間	日 程
北浦保健センター	午後2時～午後5時	5/1 (木)・6/5 (木)・7/3 (木)・8/7 (木) 9/4 (木)・10/2 (木)・11/6 (木)・12/4 (木) 1/8 (木)・2/5 (木)・3/5 (木)
	① 2時～3時	
	② 3時～4時	
	③ 4時～5時	
玉造保健センター	午後1時～午後4時	5/21 (水)・6/18 (水)・7/16 (水)・8/27 (水) 9/17 (水)・10/22 (水)・11/20 (木)・12/17 (水) 1/21 (水)・2/25 (水)・3/18 (水)
	① 1時～2時	
	② 2時～3時	
	③ 3時～4時	

【相談スタッフ】

◇北 浦：精神科医師 ◇玉 造：精神保健福祉士

【予約について】

- ・直接、健康増進課（北浦保健センター）へご予約ください。
- ・相談料は無料。相談内容は一切もりません。

【問合せ先】

健康増進課（北浦保健センター）

☎ 0291-34-6200

平成20年度「ウォーキング教室」参加者募集！！

- 開催日程 全18回
6/20. 6/30. 7/9. 7/23. 8/8. 8/22. 9/10. 9/24. 10/8. 10/22. 11/12. 11/26.
12/10. 12/24. 1/14. 1/28. 2/4. 2/18
- 時 間 午前9時30分～11時30分
- 場 所 行方市北浦保健センター等
- 内 容 ウォーキングに関する講話・実技、ストレッチ、筋トレ等
- 講 師 健康運動指導士 小田 夕子先生
- 対 象 者 原則的に全日程参加でき、行方市内に住所を有する64歳までの方
- 募集定員 40名
- 申込期間 5月1日（木）～6月2日（月）
- 申込方法 健康増進課（北浦保健センター）まで、直接もしくはお電話でお申し込み下さい。☎ 0291-34-6200



総合健診のお知らせ（北浦・玉造地区）

平成20年度の総合健診を下記の日程で実施します。病気の発見、からだの異変を早期に発見するためにも総合健診を受けましょう。お申込は各地区保健協力員さん、または北浦保健センターへ直接お申し込みください。

地 区	北 浦 地 区	玉 造 地 区
期 日	6月15日（日）～6月19日（木）	6月22日（日）～6月26日（木）
場 所	北浦保健センター	玉造保健センター
申込期限	5月15日（木）	
申 込 先	健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200	

